

养生保健

# 酸碱性不是衡量好水的指标

前不久,农夫山泉与华润怡宝因检测水的酸碱度再度交锋,双方你来我往引发了新一轮“水战”。不管大牌们是因为什么利益产生如此纠纷,公众最关心的却还是这些争论的焦点是否有科学依据? pH值是否是衡量好水的指标?

世界卫生组织对饮用水水质没有具体要求,但附加说明:低pH值有腐蚀作用,高pH值影响味觉,有肥皂味,为使加氯更为有效,以pH≤8为宜。美国环境保护署饮用水水质标准:一级水:没有具体指标。二级水的pH值为6.5—8.5。欧盟饮用水水质标准为pH值在6.5—9.5。对瓶装或桶装的净水,pH最小值应降至4—5。日本饮用水水质标准规定pH值为5.8—8.6。国内GB5749生活饮用水卫生标准规定pH值为6.5—8.5,GB17323瓶装饮用纯净水标准规定pH值为5.0—7.0。这与发达国家标准是基本一致的。”

事实上,很多天然的好水是偏酸性的。如广西省武鸣县大明山崇寺淡泉的泉水pH值为6.7,浙江省杭州市虎跑泉的泉水pH值为5.8。而某些天然水偏碱性,如太湖水及由它制成的自来水,水质并不好。

不过,一家饮用水公司的工作人员却告诉记者:“在最新的一次包装饮用水食品安全征询稿中,pH值已经被拿掉,国家就是要淡化pH值的概念,因为目前没有权威理论

可以定论水中的酸碱度对人体的影响。”

我国大规模推广饮用纯净水已有十多年了,然而,“不存在酸性或者碱性的水质更健康、更有营养的说法。”食品安全风险评估中心副研究员钟凯指出,现行的国家饮用水标准,要求pH值不低于6.5,不高于8.5,在这个区间内,水既可能呈弱酸性,也可能呈弱碱性。

何况,人体的消化吸收过程本来就是一个非常复杂的过程。我们的身体是不会因为某天多吃了一斤肉就轻易变酸的,它有着很强大的调节系统,从消化到排泄,再到呼吸系统都会层层把关,配合,精密地控制着体内酸碱平衡,使体液处于一个很精确的生理性范围。因而,通过食物来改变它的酸碱性,是很一厢情愿的想法。

首都师范大学化学教授谷学新为此做了一个实验演示。他按照体液的化学成分组成,配制了一个模拟人体内部环境的缓冲溶液,根据每人每天喝一升水的比例,往里加入平衡碱性钙离子水。结果发现,加之前缓冲体系pH值是7.4,加进去以后,pH值还是7.4。

所以,单纯以偏酸性还是偏碱性来划分水质的好坏是不科学的,pH值一直都是一项与制水厂生产有关的指标,大家不必过分担心。

管晶晶

探索发现

## 有点鱼尾纹笑容更知性

女人最害怕的要数年龄体质的衰老,最明显的信号就是鱼尾纹的出现,她们想方设法地除皱,有的敷面膜有的做按摩。不过比利时鲁汶大学近日发现,其实这种女人往往更具知性的气质,对人更有吸引力。

当然,这里所说的眼角皱纹是微笑时出现的,它包含了更多开心、快乐的因素,是自然、正常的表情。而不是指皮肤上长期存在的“时间痕迹”,我们不应该人为刻意消除。

苏迪亚

## 同性办公更嗨

麻省理工学院一项研究显示,在只有同性的办公室空间里,员工会更开心。在清一色男同胞的办公室中,男士们无需时刻注意自己的言行,会觉得更自由自在;而在全都是女性的办公室中,女士们也会觉得更放松,不必为与男同事竞争而让自己更像“女汉子”。

不过,老板们可能不会喜欢这种工作方式。因为调查结果还显示,快乐的工作环境不等于更大的创造力。研究显示,男女搭配上班会让员工的创造力激增,甚至可以让利润增加41%。

荆路

## 手脚冰冷慎吃螃蟹

螃蟹味美性寒,吃起来也有讲究。对于体寒胃虚、手脚冰冷、过敏性体质的人不建议食用。营养师建议市民,不论蒸煮还是爆炒都应该佐以生姜同食,既能驱寒,又可以杀菌,兼以去腥提鲜。螃蟹体内富含高蛋白,特别是蟹黄、蟹膏中胆固醇含量很高,民间认为吃螃蟹时不能与芹菜、柿子、梨、橙子、石榴、西红柿、香瓜、花生、红薯、蜂蜜、兔肉等食品同食,否则会令身体带来不适。

杨蕊

## 喝完饮料,马上漱口

俗话说,“牙疼不是病,疼起来要人命。”日本大阪市江上牙科医院院长江上一郎表示,饮料中通常含有较多糖分,喝后会有一部分残留于口腔中。一段时间过后,不仅会引发口渴,久了还会引起龋齿。

因此,喝完饮料后,最好用自来水或凉白开漱口,冲洗残留糖分。但如果牙齿敏感或有牙周疾病,应该用20℃左右的温水。漱口动作也有讲究,正确的方法是:每次含10~15毫升清水,紧闭嘴唇,鼓起腮,进行有力地“冲刷”后吐出,反复3次即可。

姚力杰

提个醒儿

## AB血型者老痴危险大

血型与老年痴呆症发病危险有关联吗?美国《神经病学》杂志刊登一项新研究发现,与其他血型的人相比,AB血型的人更可能出现导致日后老年痴呆症的思维和记忆问题。

研究员还调查了帮助血液凝结的名为“第八因子”(factor VIII)的蛋白质情况。结果发现,AB血型者此项蛋白质平均高于其他血型人群。“第八因子”蛋白质水平越高,认知损伤和老年痴呆症的危险就越大。

徐澄

## 下午4点后别喝咖啡

不少老师备课前会熬夜看书,通过一杯又一杯的咖啡来保持清醒。这真能帮你提高工作效率吗?澳大利亚医学协会全科医生委员会负责人布赖恩·莫顿的回答是,不会!莫顿说,一天喝超过480毫升咖啡或含咖啡因饮料就会影响考试发挥,还会引发头疼、身体颤抖、焦虑、心悸甚至记忆丧失。另外,熬夜复习也不可取,每天保持七至八小时睡眠对提升考试表现大有好处。因此,即使是喝咖啡提神,也不要晚于下午4点。

宁静

## 棉签清耳垢反而有害

很多人认为耳垢很不卫生,因此会用棉签清理耳朵。但专家指出,人的耳道是一个单向通道,具有自洁功能。耳内的分泌物不仅能阻止灰尘、洗发水等脏东西进入,而且能把有害物质包裹住,通过咀嚼活动耳道将其清除。在这个过程中如果我们拿棉签自行处理,其实是多余的,甚至可能是有害的。

用棉签清洁耳道时,我们可能会将耳屎推到深处,造成数十年都可能不会被分解,甚者引发耳道疼痛、耳鸣以及感染。

秦明

## 乒乓球机器人



近日在日本千叶县举行的科技博览会上,千叶电子制造公司展出一款新型机器人,把它固定在乒乓球桌一端,不仅拥有强大的运动能力,能与对手进行熟练的对打,而且每次击球都能准确辨别方向和位置。

早在今年初世乒赛之前,就曾传出日本乒协参与研制机器人“教练”,希望因此把包括中国运动员的数据都写进去,这样他们就可以在训练场进行真实对抗。如今看来,机器人成品已经出炉,但是否能够真正模仿世界乒乓球最顶级的水平,仍值得期待。

张建铭

动物世界

## 雄蝈蝈爱合唱求偶

一群雄性蝈蝈以几乎完美的同步性低吟一支曲子,这意味着它们在追求异性。但新研究发现,当歌声比同伴更大时,它们不会调整自己的声音。每个小家伙都试着打败其他对手,第一个引起异性的注意(仅仅提前几毫秒)。

此外,与独唱的蝈蝈相比,雌性更偏爱那些领唱的“歌王”,但是总体而言,合唱团规模似乎不能吸引更多的青睐。

有人推测,参加合唱将帮助雄性保持一个稳定的节奏——这是雌性偏爱的另一个特征。

李杨

创意发明

## 病毒 m1 可杀死癌细胞

全球癌症发病率呈现快速增长态势,现有的治疗手段远远未能满足临床需求。中山大学医学院颜光美团队,历经多年潜心研究,终于从中国海南岛分离得到一种M1的天然病毒。它能选择性地感染并杀死包括肝癌、结直肠癌、膀胱癌、黑色素瘤在内的多种癌细胞,而对正常细胞无毒副作用。整体动物模型证明,M1病毒“像长了眼睛一样准确找到肿瘤组织并将其杀灭”,正常器官则不受影响。

更为重要的是,研究工作还调查了M1病毒作用的分子遗传学机理,找到了特异的负性生物标志物。一种特别的基因与疗效有关。这个发现极大地增加未来临床试验取得成功的机会。有望成为攻克人类癌症的新一代利器。

叶英俊

## 你的小心思电脑它会猜

孟加拉国伊斯兰科技大学设计出一款程序,可以让计算机通过分析敲击键盘的特点“猜”出使用者的情绪。

研究人员说,猜情绪的准确率可以达到70%左右。这一应用程序有助人类进一步开发复杂的人工智能,可以让联络工具以更“友好”的方式与人交流。也许在不久的将来,计算机可以通过感知你的心情向你推送更适合的广告;当你想看电影时,不用费劲地自己寻找,因为计算机已经帮你准备好了最合适的推荐列表。

比尔